DZIENNIK SPORTOWY

Rok III | Piątek 9 kwietnia 1948 | Nr 29 (99)

Ruchowość kręgosłupa – podstawą piękna i zdrowia

Lekarz dr Bochenek w numerze 27 (1. IV. 48) „Dziennika Sportowego" poruszył kwestię gimnastyki porannej, zachęcając do jej codziennego uprawiania. Nie wiemy, czy autor zdawał sobie z tego sprawę, jak trudny to jest problem, by w kilku ćwiczeniach wyczerpać niezbędne dla danego organizmu ruchy. Znakomity fizjolog dr Evans wyraził się, że jest to tak trudne, jak podać zawiły system naukowy w niewielu słowach.



Ryc. 1



Ryc. 2

Musimy bowiem o tym pamiętać, że każdy osobnik potrzebuje odrębnych ćwiczeń, zależnych od wieku, konstytucji i zawodu. Ale do tych spraw powrócimy później.

Dzisiaj zajmiemy się podaniem kilku ćwiczeń, nieodzownych do zachowania ruchowości kręgosłupa, największego arcydzieła budowy człowieka, narażonego jednak na deformację od pierwszych chwil życia. Do nich zaliczamy kifozę, lordozę i skoliozę, tj. nienormalne wygięcie kręgosłupa do tyłu, do przodu i na boki. Nieumiejętność matki obchodzenia się z dzieckiem (zbyt wczesne sadzanie, noszenie na jednym ramieniu), a później nieodpowiednie warunki w szkole czy zakładzie pracy powodują błędy w postawie. Błędy te poza deformacją wywołują takie choroby, jak zwiększenie ciśnienia krwi, zaburzenia czynnościowe serca i jamy brusznej (prof. Dega: „Znaczenie postawy w wychowaniu fizycznym z punktu widzenia zdrowia"). Musimy zatem pielęgnować nie tylko skórę,



Ryc. 3



Ryc. 4

myć codziennie ciało, czyścić zęby, czesać włosy, lecz również „pielęgnować" grzbiet Silny i giętki grzbiet — to oznaka piękna i zdrowia.

To musi się stać nawykiem.

Ale co ćwiczyć i jak ćwiczyć? Najprostsze ćwiczenia w tym kierunku odzwierciadlają zamieszczone ryciny: fig. 1 — to skłony boczne kręgosłupa fig. 2, 3 — to skłon w dół i w tył w górnej części kręgosłupa, fig. 4 — to skręty tułowia w lewo i prawo. Każdy z tych ruchów, wykonany 10 razy zabiera w sumie 35 do 40 sek czasu. Przy podwojeniu ilości ruchów potrzeba nam na to jednej minuty. Zważywszy korzyści, jakie dają te ćwiczenia, ten krótki czas opłaca się sowicie.

Znany inspektor duński Knudsen przebadał do r. 1940 około 40.000 grzbietów męskich i żeńskich różnych narodowości. Okazała się, że około 50% zbadanych miało wady grzbietu. Najlepsze grzbiety miały dzieci afrykańskie dzięki insolacji. Wykazały one najmniejszy procent i to nie wad, tylko skłonności do nich. Że to zagadnienie ma głęboki sens społeczny, dowodzą słowa L. George'a: „Nie można uzyskać pierwszorzędnego narodu z ludzi o trzeciorzędnej budowie ciała".

JÓZEF FIGNA

Wiosenna kuracja

Wyczerpany fizycznie i psychicznie znalazłem się wiosną w Tatrach. Jest to moja uniwersalna „klinika", lecząca niezawodnie. Drążąc ślad narciarski przez zaśnieżony bór, gdzie szron wyczarował na gałązkach całe bogactwo form i słuchając wiosennej melodii potoku czułem, jak zmęczenie opada ze mnie, jak z tego górskiego świata spływa nowy zapas sił i gromadzi w zmęczonym organizmie. Nie jest to wytartym komunałem, że góry odradzają człowieka, lecz prawdą naukową, potwierdzoną przez takich badaczy, jak dr Noel Harris lub Austin Riggs, o czym swego czasu pisaliśmy obszernie. Przyroda daje nam nie tylko naturalne środki lecznicze, jak powietrze, słońce, woda, ale także nowe i silne przeżycia. Harris stwierdził silny wpływ życia emocjonalnego na ciało ludzkie. Istnieje wyraźna korelacja między pracą mięśni o wzruszeniami psychicznymi. Nauka powoli odsłania nie znane dotychczas przyczyny szeregu zaburzeń systemu mięśniowego. Uniemożliwiają one nieraz wybitnym nawet sportowcom trening wiosenny i psują efekt nawet dobrze przygotowanych wczasów. Silny i odporny sportowiec lub normalnie zatrudniony pracownik odczuwa często — szczególnie w okresie wiosennym — dziwne uczucie zmęczenia i apatii. Tego chronicznego znużenia nie usuwa ani sen, ani zwykły odpoczynek, ani leczenie. Wszystkie te środki potęgują raczej zmęczenie.

A. Riggs nie wahał się wprowadzić nowego terminu choroby: „wyczerpanie wiosenne". Nie jest ono identyczne z normalnymi zmianami, jakie w każdym organizmie sprowadza przejście od zimowego do wiosennego rytmu pracy. Nie jest to wyczerpanie fizyczne, ani zaburzenia gruczołowe. Riggs widzi źródło tych stanów w przyczynach psycho-emocjonalnych, bo nawet bardzo intensywna praca poza zwykłym zmęczeniem, nie sprowadza załamania nerwowego.

Reakcja ustroju jest tu podobna do reakcji przewodu pokarmowego, na jednostronną, monotonną strawę. Samej pracy musi towarzyszyć odpowiedni nastrój psychiczny („równomierne obciążenie"), wszelkie wadliwe wydatkowanie energii, pośpiech, niezdecydowanie, zawód mści się powyżej opisanym stanem: „Przekleństwem jest praca zawodowa bez zainteresowania", wspomina Harris. Podobnie nuży sportowca monotonny nudny trening bez zainteresowań emocjonalnych.

Interesującym natomiast zjawiskiem jest świetna kondycja fizyczna i umysłowa ludzi kochających swój zawód i pracujących równomiernie.

Kuracja „wyczerpania wiosennego" może być tak nagła i skuteczna, jak podanie garści witamin podróżnikom polarnym. Wystarczy nieraz nowy przypływ zainteresowań, sukces, przyjemne wzruszenie, by jak lawina ruszyły świeże siły ustroju i zatarły bez śladu wyczerpanie. Ot, wyczerpany pracownik, na wczasach dorwał się do nart. Zapalił się do nowego sportu. Udają się pierwsze christianie... Otwarł się świat górski i jego piękno. Znika gdzieś zadawnione zmęczenie, apatia. Rozpęd narciarski przenosi się na sprawy życiowe, zawodowe... Wiosenna kuracja udała się w pełni!

LUDWIK LESZKO

Motocykliści krakowscy otwierają sezon

Po pracowicie spędzonym sezonie ubiegłorocznym i zasłużonym wypoczynku zimowym, motocykliści krakowscy otwierają swój sezon w najbliższą niedzielę, dnia 11 kwietnia rb. zjazdem całego Okręgu do Krakowa. Uroczystości otwarcia sezonu rozpoczną się w Rynku Głównym o godz. 9.30 rano mszą w kościółku św. Wojciecha, po czym nastąpi defilada ulicami miasta i wspólny wyjazd do Wieliczki celem zwiedzenia salin.

Kalendarzyk imprez, które w bieżącym sezonie odbędą się w Krakowie, przedstawia się następująco:

18 kwietnia: I. Wiosenne Wyścigi na żużlu na stadionie KS „Borek", organizuje „Związkowiec";

25 kwietnia: I. Wiosenny Krok Motocyklowy — org. „Związkowiec";

23 maja: II. Wyścigi żużlowe — org. „Garbarnia";

30 maja: Motocyklowy wyścig na przełaj — org. „Cracovia";

6 czerwca: I. Krok Motocyklowy — org. „Garbarnia";

19 czerwca: II. Wyścig ulicami Krakowa — org „Garbarnia";

20 czerwca: „Wielka Gymkhana" — org. „Cracovia";

27 czerwca: Wyścig uliczny „O błękitną wstęgę Wisły" — org. „Wisła";

1 sierpnia: I. Raid Podhalański — org. Krak. Okr. Zw. Mot., Kraków;

29 sierpnia: III. Wyścig żużlowy — org. „Garbarnia";

12 września: III. Raid „Cracovii" — org. „Cracovia";

19 września: Wyścigi na żużlu — org. „Związkowiec", Kraków;

2 października: III. Wyścig ulicami Krakowa — org. „Garbarnia";

3 października: „Gymkhana" — organizuje „Związkowiec".

Terminarz powyższy nie obejmuje zawodów ogólnopolskich i ew. międzynarodowych, które odbędą się na znajdujących się w budowie nowych, specjalnych, wzorowanych na angielskich torach żużlowych, TS „Wisła" i „Milicyjnego Klubu Sportowego". Budowa tych torów ma być ukończona w początkach maja rb.

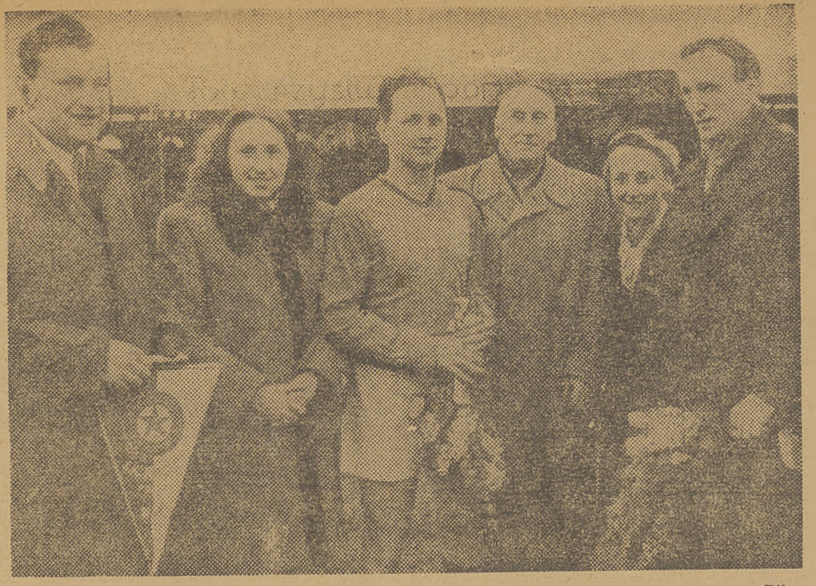
J. S.

Tabela juniorów klasy „A"

Poniżej podajemy tabelę juniorów rozgrywek o mistrzostwo kl. „A" po rozgrywkach niedzielnych.

1. Zwierzyniecki	11	18	26:14
2. Cracovia	10	17	27:13
3 Prokocim	10	13	28:11
4. Wisła	10	12	20:14
5. Garbarnia	9	11	20:10
6. Korona	10	8	11:17
7. Dąbski	9	7	16:16
8. Łagiewianka	8	4	13:23
9. Wieczysta	11	4	8:29
10. Podgórze	10	2	3:27
11 Groble	9	0	1:42

Po raz 350



Fot. Węglowski Ag. „Od A do Z"

W ramach spotkania Nusle—Wisła dwaj zawodnicy Wisły J. Jurowicz i T. Legutko obchodzili jubileusz 350 meczu w barwach klubowych. Na zdjęciu jubilaci po wręczeniu upominków i kwiatów. Stoją od prawej J. Jurowicz, Legutkówna, prez. Orzelski, T. Legutko, Wolańska i kier. sekcji piłki nożnej Żak.

1000 zawodników już zgłoszono do „Biegu Narodowego" w Krakowie

Z okazji „Święta Pracy" zorganizowane zostaną — jak wiadomo — w całej Polsce narodowe biegi na przełaj. Będą one manifestacją kultury fizycznej i sportu, będą wyrazem wkroczenia na drogę upowszechnienia kultury fizycznej, objęcia nią całej młodzieży i mas pracujących, zapoczątkują szeroką akcję popularyzacyjną sprawności fizycznej i sportu.

W środę odbyła się w związku z tym w Krakowie konferencja programowa, na której zapoznano m. in. przedstawicieli prasy, radia i filmu z całokształtem tej gigantycznej imprezy, jaka przeprowadzona ma być w Krakowie. W chwili obecnej do biegu zgłoszonych jest ponad 1000 zawodników, mimo, że termin zgłoszeń do biegu ustalony został do 24 bm. (w biurze WUKF, Kraków Piłsudskiego 27).

Kierownictwo imprezy oblicza na udział ok. 4.000 zawodników, spodziewając się jednak, że cyfra ta zostanie chyba przekroczona. Od 10 bm. dla zgłoszonych zawodników przeprowadzone będą treningi na Stadionie Miejskim (codziennie od godz. 17 do 18.30) pod fachowym kierownictwem członków WF, celem nabrania odpowiedniego przygotowania. Narodowe biegi na przełaj będą wspaniałą manifestacją tężyzny fizycznej, stanowiąc równocześnie otwarcie tegorocznego sezonu kultury fizycznej.

(St)

WYWIADZIKI NA GORĄCO

Nasze jedyne skrzydło w Bułgarii

Podczas wtorkowego treningowego spotkania teamów przed meczem Kraków—Praga spotykamy na stadionie Bobulę, lewoskrzydłowego napastnika, bohatera meczu z Bułgarią.



— *Gratulujemy wspaniałej gry* — zaczynamy. — *Jakże tam było?*

Bobula pokazuje nam lewą rękę. Do łokcia zdarty naskórek. Skutki boiska. Każdy upadek groził skaleczeniem.

— Boisko fatalne. Tam nie żużel, ale beton-żużel. Trudno było początkowo piłkę „stopować" ale im bliżej końca, tym lepiej dawałem sobie radę.

— *A jak Bułgarzy? Spodziewali się chyba zwycięstwa?*

— Tak. Typowano tam na jakieś 5:2 dla swoich.

— *Z naszych...* — pytamy — *kto był...*

— Ale publiczność mają dobrze wyrobioną — przerywa nam rozmówca. — Np. podczas jednego z ataków, gdym był przy piłce. Kostoff skoczył na mnie. Momentalnie odwróciłem się, nie chcąc dostać w żołądek butem. Publiczność wtedy widząc to, krzyczała nasze „fuj".

— *A sędzia?*

— Krzywdził niektórymi orzeczeniami naszą drużynę.

— *Z naszych kto się panu najlepiej podobał?*

— Parpan, Barwiński i Gracz po powrocie na swoją pozycję. Na „centrze" mu raczej nie wychodziło.

— *Kiedy wróciliście?*

— W poniedziałek samolotem do Warszawy.

— *A jaki wynik przewiduje pan z Ruchem. Czy Cracovia wygra?* — zmieniamy temat.

Bobula chwilkę się zastanawia, wreszcie uśmiecha się.

— Powiem po meczu.

Żegnamy się z sympatycznym zawodnikiem Cracovii, życząc mu podobnej gry na meczu z Czechosłowacją w Warszawie.

H. STOCZKIEWICZ

BATA (ZLIN)—KRAKUS 14:6 W BILARDZIE

Czeska drużyna bilardowa „Bata" (Zlin) pokonała KTS „Krakus" 14:6 Rozegr. 3 spotkania do 500 karamboli, 4 do 400 i 3 spotkania do 300. Ogólny stosunek karamboli 3651:2975 — [illegible] wynik pierwszych [illegible] zawodników [illegible] drużyna czeska uzyskała [illegible] 12.24 nasz polska 13.86, co jest nowym drużynowym rekordem Polski.

ZAPRAWA PIŁKARSKA. Zgodnie z komunikatem KOZPN nr 11/48 ćwiczenia i instruktorskiego kursu piłki nożnej odbywają się na Stadionie Miejskim (boisko) w poniedziałki, środy i piątki od godz. 16.45—19.15.

Pan Alojzy Kądziołka przepowiada wyniki

Redaktor nowinek sportowych „Coś dla kibica" Nikodem Bujdacki nie miał dziś szczęścia. Nigdzie nie mógł znaleźć prezesa Zawodowego Związku Wytrwałych Kibiców p. Alojzego Kądziołki, a chciał koniecznie coś się od niego dowiedzieć. Zmęczony i już zrezygnowany wstąpił na „przecinek" do małej knajpki „Bar pod boiskiem" I tu ku swej radości zastał prezesa Kądziołkę siedzącego przy małym piwie.



— **Dzień dobry O, jak się cieszę, żem pana zastał, a szukałem pana kilka godzin tak że ledwie zipię**

— *Przyda się panu ka bieganina do biegu przełaj.*

— **He, he he, dobry [illegible]. A co prezes tu robi?**

— *Odpoczywam po treningu*

— **Co? Pan prezes trenuje?**

— *Jeszczem nie zwariował. Widział pan kiedy trenującego prezesa? Ja tylko trening obserwuję na boisku, piję piwo „pod boiskiem", a w domu to uprawiam gimnastykę, bo tak zaleca doktór Bochenek w „Dzienniku Sportowym".*

— **Dobrze pan robi. Ja też uprawiam gimnastykę codzienną. Ale my tu gadu-gadu, a niedziela ligowa się zbliża. Jakie przewiduje pan wyniki dla naszych drużyn?**

— *Zaraz. Najpierw muszę panu powiedzieć, że nie w smak mi poszkapienie Cracovii z Nuslem. Ale równocześnie się cieszę z pięknej i skutecznej gry Wisły z tym samym przeciwnikiem i to bez Gracza. A przede wszystkim zadowolony jestem z naszego wyniku z Bułgarią. Remis w Sofii, to godny podkreślenia sukces jeśli się zważy, że reprezentacja Bułgarii to silny przeciwnik, a my dopiero u progu sezonu.*

— **Słusznie. Ale nawiązując do najbliższej niedzieli ligowej**

— *No, jeśli już tak koniecznie, to panu powiem. Nie jest jednak tym razem tak łatwo coś powiedzieć, bo grają z sobą drużyny mniej więcej równe. A w takich wypadkach, szczęście pech, przypadek, dyspozycja i niedyspozycja zawodników w ogóle i w szczególe itd. może zadecydować o zwycięstwie.*

— **Coś mi pan kluczy, prezesie..**

— *Kluczy nie kluczy, ale powiedz pan sam. Taki mecz Wisły z AKS w Chorzowie — to zgadnij zgaduła. Tu trzeba mieć salomonowy łeb.*

— **I wydać salomonowy wyrok.**



— *Pan myśli, że to tak łatwo. Bo waż pan: AKS nie błysnął dotąd jakąś uderzającą formą. Wygrał wprawdzie z Rymerem na obcym boisku, lecz przegrał u siebie z Wartą, a towarzyskie spotkania miał na ogół słabe. Wisłę zaś stać na dobrą i skuteczną grę. AKS jednak gra u siebie, ma własną publiczność, fanatycznych kibiców i nie może sobie pozwolić przegrywać pod rząd na własnym boisku. A poza tym ma „osobiste" zadziory z naszą drużyną. Sędzia będzie musiał mieć dobre okulary.*

— **A zatem?**

— *Jeśli Wisła wygra, to będzie niewątpliwie sensacją, a jeśli przegra nikogo to nie zdziwi. Wywiezienie choćby jednego punktu z Chorzowa powinno nas zadowolić.*

— **Mówi prezes jak dyplomata, ale rozumiem co pan chce powiedzieć. A Cracovia—Ruch?**

— *Tu jest łatwiejsza historia. Ruch wprawdzie nie stracił dotąd żadnego punktu i po Cracovii figuruje w tabeli ligowej tylko gorszym stosunkiem bramek. Jednak przegra, jeśli Cracovia ze swymi znakomitymi zawodnikami Parpanem i Bobulą będzie dobrze dysponowana, to wygra wysoko.*

— **Do „kółka"?**

— *A... może nawet do „kółka".*

— **W Tarnowie gra Tarnovia z Garbarnią?**

— *Tak i tu znów ćwiek. Obie drużyny reprezentują w tej chwili jednaki poziom. Jeszcze niezbyt wysoki. Tarnovia ma handicap we własnym boisku i to może przeważyć szalę zwycięstwa na jej stronę. Jednak gdyby to ode mnie zależało, to bym obie drużyny obdzielił sprawiedliwie po punkcie.*

— **Dziękuję A może tak jeszcze po jednym piwku?**

— *Owszem. Na zdrowie naszych piłkarzy, niech im piłka lekką będzie!*

KOSTAN

Prenumerata miesięczna bez odnoszenia zł 75.— z odnoszeniem zł 100.— przez pocztę zł 85.—. Konto Spółdz Wyd „Czytelnik" Dział prenumeraty PKO IV-1632 Dział ogłoszeń PKO IV-111

Redaktor Naczelny: STANISŁAW WITOLD BALICKI — Wydawca: Spółdzielnia Wydawnicza „CZYTELNIK"

Adres Wydawnictwa i Redakcji: Kraków, Wielopole 1. Centrala tel. 545-60, 61-62. Adres oddziału Redakcji w Warszawie: Daszyńskiego 14, I. p. Telefon 879-37, 651-48. — Redaktor Naczelny przyjmuje w poniedziałki, środy i piątki od 14—15. Sekretarz Redakcji codz. od 10—12. — Redakcja rękopisów nie zwraca. Za dział ogłoszeń Redakcja nie bierze odpowiedz.

Państwowe Krakowskie Zakłady Graficzne, Kraków, Wielopole 1. Tel. 55-306. M—45105